

P STŘEHY

VELKÉ PÍSMO
SNADNÉ ČTENÍ

SENIORŮ



- STR. 1** | Novoroční vycházka seniorů
STR. 3 | Krušnohorská dudácká muzika
STR. 5 | Oslava 100. narozenin
STR. 11 | Okénko z antické knihovny



Novoroční vycházka seniorů

Podáme ruku všem, kteří nás potřebují.

Průřez posledním čtvrtletím roku 2024

V zařízeních Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, neutichaly aktivity seniorů a pro seniory ani v posledním čtvrtletí předchozího roku. Naopak. Tím, že se zkracují dny a prodlužuje tma, musíme našim seniorům nabídnout jiné druhy aktivit než v letních měsících.

Žijeme kulturou

Ve čtvrtek 7. listopadu měli senioři a personál Městské správy sociálních služeb v Mostě společně se seniory města Mostu možnost vyslechnout mimořádný koncert Severočeské filharmonie Teplice. Ve spolupráci s Hochschule für Musik Dresden a Institutem Brücke při nadaci Brücke / Most. Místem konání byl Dům kultury Teplice. Tento krásný zážitek věnovala a sponzorsky podpořila Severočeská filharmonie Teplice. Moc za tuto nabídku a krásný kulturní zážitek děkujeme.

Kultura, vědění, koníčky napříč generacemi nejen v našem regionu,

byl projektem, který se realizoval pod patronací Městské správy sociálních služeb v Mostě závěrem roku 2024. Rozhýbal nejen seniory, ale i celou širokou veřejnost.

První akcí tohoto projektu byly oslavy Dne seniorů v Městské knihovně v Mostě. Zde se soutěžilo v různých vědomostních, manuálních ale i v disciplínách zaměřených na šikovnost a postřeh.

Druhou částí projektu bylo promítání v kinosálu Městské knihovny v Mostě „Most ve filmech“. Následoval vědomostní kvíz. Ten nebyl vůbec jednoduchý. Správně odpověděly pouze dvě ženy z celého početného osazenstva.



V měsíci říjnu v rámci 18. ročníku kampaně Říjen pro neziskovky měli naši spoluobčané možnost seznámit se s činnostmi neziskových organizací. Výstava Náš kreativní svět, instalovaná ve druhém patře magistrátu města Mostu, připravená klienty a zaměstnanci MSSS v Mostě – p. o., zejména obyvateli jednotlivých zařízení, především penzionů a domovů pro seniory, byla ukázkou prací seniorů.

Na programu byl Koncert pro flétnu d moll Carla Philippa Emanuela Bacha, Duo concertant, H 264 Bohuslava Martinů a do třetice Koncert pro violoncello h mol, op. 104 od Antonína Dvořáka. Obdivuhodné byly výkony sólistů. Úžasné.

Myslím, že tento kulturní zážitek byl pro všechny přítomné krásným dárkem v tomto předvánočním čase. Trošku se zastavit a užít si krásné chvíle například při poslechu skladeb třeba v podání Severočeské filharmonie Teplice. Moc za tento zážitek a možnost děkujeme.

Třetí součástí projektu bylo „Velké dobrodružství v muzeu“. Tato akce byla zaměřena převážně na osvětlení vzpomínek pamětníků. Moc rádi si účastníci tyto vzpomínky připomněli.

A čtvrtou, poslední závěrečnou, akcí tohoto projektu byly společné aktivity ve sportovní hale. Na mnoha stanovištích s různým zaměřením se měli možnost vystřídat všechny generace. Doplněno bylo o muzikoterapii, cykloterapii, ukázkou jógy, gerontooblek, a třeba také hry na postřeh, mechanoterapii, koordinaci a prostorovou orientaci a mnoho dalšího.



Měsíc prosinec byl naplněn velkou škálou různých aktivit. Byly to například Mikulášské zábavy na našich zařízeních nebo naopak návštěva našich zaměstnanců jako Mikuláš, anděl a čert ve školce.

Velice oblíbená byla vystoupení dvojice Tadeáš Horehled' a Lukáš Komínek průřezem všemi našimi zařízeními.

Oblíbená jsou i vystoupení Krušnohorské dudácké muziky a nebo tradiční celostátní akce „Česko zpívá koledy“.

První akcí nového roku 2025 byla společná novoroční vycházka, tradičně zakončená novoročním přípitkem v hospůdce.

Přejeme všem našim seniorům klidný spokojený nový rok 2025 a velkou porci zdraví, zábavy a možných nabízených aktivit a činností. Těšíme se na vás.

*Helena Houšková
aktivizační pracovnice*



Obec přátelská rodině a seniorům 2024

Závěrečná tisková zpráva o projektu

Projekt „Kultura, vědění, koníčky napříč generacemi nejen v našem regionu“, realizovaný v rámci celostátního programu **Obec přátelská rodině a seniorům 2024**, na konci roku úspěšně završil svou realizaci. Tento ambiciózní projekt, zaměřený na posilování mezigenerační spolupráce a komunitní soudržnosti, přinesl bohatý program kulturních, sportovních a vzdělávacích aktivit, které spojily účastníky napříč generacemi.

Projekt si kladl za cíl:

Propojit různé věkové skupiny prostřednictvím sdílených zážitků, poznatků a aktivit.
Podpořit zdravý životní styl a vzdělávání formou interaktivních workshopů, přednášek a sportovních aktivit.
Posílit komunitní vazby a snížit sociální izolaci seniorů.

Během října a listopadu 2024 proběhly čtyři klíčové akce:

1. Workshopy a přednášky v muzeu – „Most skrze časy: Odkaz a inovace“

Účastníci měli možnost nahlédnout do historie města prostřednictvím přednášek odborníků, sdílení vzpomínek a soutěžních aktivit. Akce přilákala desítky účastníků, kteří ocenili interaktivní formu a zaměření na propojení minulosti s přítomností.

2. Generace v dialogu: Mostecké kulturní křižovatky – knihovna

V rámci oslav Mezinárodního dne seniorů proběhly v Městské knihovně workshopy a diskuse, které se zaměřily na sdílení zájmů a rodinných tradic. Program zahrnoval soutěže, výtvarné dílny a kulinářské aktivity, které přilákaly kolem 200 účastníků.

3. Most ve hře: Sport a zdraví pro všechny generace – sportovní hala

Interaktivní sportovní aktivity, včetně využití gerontoobleku a virtuální reality, vytvořily prostor pro pohyb i zábavu. Akce se setkala s pozitivním ohlasem díky zapojení fyzioterapeutů, moderních rehabilitačních pomůcek a široké škále soutěží.

4. Filmové promítání – „Most ve filmech: Mosty mezi generacemi“

Promítání historických i současných filmů o Mostu bylo doplněno diskusemi s odborníky a místními pamětníky. Akce zdůraznila kulturní hodnoty regionu a posílila komunitní povědomí.

Výsledky a ohlasy

Projekt zapojil více než **800 účastníků**, od dětí z mateřských škol po seniory z domovů a klubů.

Účastníci ocenili přátelskou atmosféru, kvalitní organizaci a příležitost ke sdílení zkušeností.

Partneři projektu, jako Sportovní areály Most, Městská knihovna Most a Oblastní muzeum a galerie, vyjádřili zájem o další spolupráci na podobných aktivitách.

Dopad na komunitu

Projekt prokázal svou klíčovou roli při posilování komunitní soudržnosti a inspiraci k dalším iniciativám:

- Přispěl ke zvýšení povědomí o kulturním dědictví Mostu a důležitosti mezigeneračního dialogu.
- Podpořil dlouhodobou udržitelnost komunitních aktivit díky efektivní propagaci a zapojení nových partnerů.

Poděkování a výhled do budoucna

Děkujeme všem partnerům, účastníkům a organizátorům, kteří přispěli k úspěchu tohoto projektu.

Plánujeme na tento úspěch navázat a rozvíjet podobné aktivity, které budou dál posilovat mezigenerační spolupráci a zdravý komunitní život.

Pro více informací o projektu a budoucích aktivitách navštivte webové stránky města Most a MSSS nebo sledujte jejich sociální sítě.

Domovy HARMONIE, ul. Barvířská 495, 434 01 Most

Poděkování za krásnou oslavu mých 100. narozenin



Děkuji všem, kdo se zúčastnil oslavy mých 100. narozenin. Velké poděkování patří obzvláště sestřičkám z ergoterapie. Všichni udělali spoustu práce.

Milým překvapením byla návštěva pana primátora Marka Hrvola a paní náměstkyně Markéty Staré ze statutárního města Mostu. Taktéž účast našeho pana ředitele Luboše Trojny a dalších gratulantů.



Určitě patří také poděkování paní Denise Havlíkové, která celou oslavu zdokumentovala.

Velkou radost mi způsobila návštěva mé jediné mladší sestry, která vážila dlouhou cestu, aby mě mohla také popřát. Tak vlastně tím byla přítomna celá rodina.

Poděkování patří celé mé rodině, sestřičkám, přátelům a uživatelům našeho domova.

Vážím si Vás všech.

S úctou

Anděla Karlíková
 Domov pro seniory Harmonie, ul. Barvířská



Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, 434 01 Most

Vánoce ó Vánoce,
mandle, fíky, ovoce.
Jak je krásné dát i dostat dar,
ať jsi mladý nebo stár.



Vánoce máme za sebou, vítejte v novém roce. Přeji vám všem pohodu a zdraví. V prosinci jsme si v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера užili taneční zábavu, odpolední kavárničku, zazpíval sbor Korálek a přišly nás potěšit děti z Mateřské školy Bělehradská. Dostali jsme také mnoho dáreků. Děkujeme, bylo toho všeho dost a bylo to fajn. Takže hurá do nového roku 2025.

Ovoce a vánočka,
už je tady nový rok,
je tady a nepočká,
na shledanou napřesrok.

*babička Krista
Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера*

Česko zpívá koledy

Tradiční celorepublikovou akci „Česko zpívá koledy“ letos senioři z Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера prožili zvláště krásným způsobem.

Společné zpívání koled, kdy zájemci společně zpívají na různých místech republiky, ve stejný čas, předem určené koledy, zpívali naši senioři společně s Krušnohorskou dudáckou muzikou. A přidali se také přítomní hosté, paní náměstkyně Markéta Stará a pan zastupitel a radní Vlastimil Vozka s manželkou. To jsou naši tradiční hosté v tomto období. Paní náměstkyně předala seniorům dárek v podobě vánočního dárkového koše. Moc děkujeme.

Při společném zpívání koled bylo všem moc dobře a atmosféra byla uvolněná. Předvánočně naladěni senioři tleskali a tleskali, domů se všichni rozcházeli dobře naladěni. Tak jsme i u nás, na Wolkerovce, přispěli svým zpíváním do této krásné celorepublikové akce „Česko zpívá koledy“.

*Helena Houšková
aktivizační pracovnice*



Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, 434 01 Most

Návštěva vánočních trhů

Díky tomu, že naše zaměstnankyně pracují srdcem a přišly ve svém volném čase, mohli jsme dopřát větší skupině našich uživatelů procházku do města. Cílem procházky samozřejmě v tento čas nebylo nic jiného než vánoční trhy města Most.

Celkem pět uživatelů na invalidním vozíku a jeden nevidomý uživatel, každý v doprovodu personálu, zažili atmosféru Vánoc na trhu na vlastní kůži. Horký nápoj v podobě kávy, čokolády či svařeného vína zahřál každého z nás. Vůně zdejších dobrot nabádaly k ochutnání a s vánočními koledami v uších už nikomu nic nechybělo.

Pro některé to byl opravdový zážitek i s cestou, protože jindy se moc ze svých domovů nedostanou a tak si mohli prohlédnout nazdobené město a zavzpomínat, jak vypadalo kdysi.



Rozsvícení stromečku

Rozsvícení stromečku ve Dvořákovce se letos uskutečnilo na jiném místě. Sešli jsme se v úterý 3. prosince v nově zrekonstruované zahradě v přední části našeho domova a krásně jsme využili prostor i pro tanec s uživateli na invalidním vozíku.

Nechyběl ani tradiční vánoční punč, spousta svíček a prskavky k dotvoření vánoční atmosféry při poslechu vánočních koled a čekání na úplné setmění. Milé zpestření si pro nás připravily děti z Obrnického centra sociálních služeb. Nejenže dětská přítomnost rozsvítila oči uživatelů, ale také dárečky, které si děti pro ně připravily.

Děti všem přítomným předaly s přáním krásných Vánoc ručně psané a malované přáníčko a dáreček v podobě koníka či vánočního stromečku. Společně s dětmi jsme si zazpívali „Rolničky, rolničky“ a na závěr celého odpoledne odpočítali rozsvícení vánočního stromečku.

Tato vánoční akce znamená pro celou řadu našich zaměstnanců velké chystání a my si moc vážíme energie, kterou do příprav a samotné realizace vkládají. Děkujeme.

*Petra Hreňuková
sociální pracovnice*

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, 434 01 Most

Podzim u nás v Penzionu pro seniory v Albrechtické ulici začal 20. září Václavskou zábavou. Jako obvykle k tanci a poslechu přišli zahrát manželé Hvozdovi. Po počátečních rozpacích se brzy objevili první tanečníci, a kdo netancoval, mohl si zaspívat.

Poslední středy v každém podzimním měsíci proběhly oblíbené kavárničky. Máme je bez pevného programu, jen tak se sejdeme, dáme si něco dobrého na zub a probereme novinky v penzionu nebo zavzpomínáme na minulé časy.

Dne 18. října mezi nás zavítali dobrovolníci z Diakonie a připravili pro nás zábavné soutěžní dopoledne. Zvítězili všichni, kdo překonali sami sebe. Odměnu ale získali první tři. Vyhrála paní Zdena Hirschová, druhá Olena Černá a třetí další Zdena, Pokorná. Dopoledne nám při všestranných soutěžích rychle uteklo. Děkujeme za příjemně prožitý čas.

23. října jsme přivítali naše malé kamarády z Mateřské školy, ul. Albrechtická. Pustili jsme se s nimi do dlabání dýní a během dopoledne se nám podařilo vyrobit osm strašidelných hlav. Jednu si děti odnesly do školky a zbytek nám ozdobil vchod do penzionu.

Už 22. listopadu začalo předvánoční období. Odpoledne nám přišli zahrát a zaspívat herci Městského divadla v Mostě Tadeáš Horehled a Lukáš Komínek. Pokaždé u nás mají premiéru s nějakou retro písničkou. Konec jejich vystoupení patřil vánočnímu tématu a koledám.

27. listopadu dopoledne nám předvedli své pásmo žáci 14. ZŠ pod vedením paní učitelky Glöcknerové. Někteří si s dětmi zaspívali a občas i dojetím ukápla slzička. Ten den nás na odpolední kavárničce překvapila i paní náměstkyně Markéta Stará. Jako každý rok, předala nám dárkový koš plný různých pochutin. Sdělila nám informace z magistrátu týkající se seniorů, chvíli s námi pobyla a popřála nám k Vánocům i do nového roku. Poděkovali jsme nejen paní náměstkyni, ale celému magistrátu za celoroční podporu seniorů v našem městě.

V pátek 29. listopadu se objevili naši staří známí, děti z MŠ Albrechtická. I jejich vystoupení většinu seniorů dojalo a při předávání vánočních přání opět ukápla nějaká ta slzička.



A 2. prosince přišel čas rozsvítit na svátečně nazdobené chodbě vánoční stromeček.

Program si pro nás tentokrát připravili žáci ZUŠ F. L. Gasmanna. Novinkou bylo vystoupení dechového souboru, který doplnili zpěváci s většinou anglicky zpívanými vánočními písněmi. Všichni společně zakončili písní Mamma Mia ze stejnojmenného muzikálu.

Hned 4. prosince zavítal sbor Zpívání z církve bratrské a tentokrát neměli na repertoáru jen vánoční církevní písně, ale překvapivě i píseň Zuzany Navarové.

A 13. prosince opět dorazily, tentokrát na tvoření, děti z MŠ Albrechtická. Společně jsme vyráběli z papíru vánoční přání nejen pro maminky, sněhuláky a stromečky. Děti i naši obyvatelé zase prožili příjemné dopoledne, které díky úsilí o nejkrásnější výrobek rychle uteklo.

Předvánoční čas jsme zakončili 18. prosince kavárničkou, na které jsme my, členové samosprávy, předali do každého bytu malou bonboniéru Merci. Poseděli jsme nad vánočkou, svařákem a cukrovím upečeným děvčaty v ergodílně.

S rokem 2024 jsme se rozloučili na předsilvestrovské zábavě 29. prosince. Opět nám zahráli a zaspívali manželé Hvozdovi. Kdo chtěl, tancoval, kdo nechtěl, sledoval tanečníky. Všichni zúčastnění se dobře bavili. Těšíme se na další setkání.

Stojíme na prahu nového roku a já vám všem přeji do něj šťastné a spokojené vykročení.

Miloslava Jarošová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická

Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, 434 01 Most

Krušnohorská dudácká muzika

Dne 2. prosince jsme v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská rozsvítili stromeček a přivítali Krušnohorskou dudáckou muziku a také náměstkyni primátora paní Markétu Starou, která nám jako každý rok předala dárkový koš. Moc děkujeme, vše využijeme v našich kavárničkách.



Mikulášská zábava

Dne 3. prosince se v penzionu pro seniory uskutečnila Mikulášská zábava, která se moc povedla. Hrála nám kapela Sortiment a hrála moc dobře, důkazem byl stále plný parket.



Procházka na Šibeník

Ve čtvrtek 16. ledna jsme si s naší Janičkou Čajovou vyšly na procházku na Šibeník. Počasí bylo hezké, tak byla i procházka příjemná. Cesta byla trochu namrzlá, přesto se dalo bezpečně dojít do cíle. Byly jsme trochu unavené, avšak spokojené.

Vlasta Bundová
Penzion pro seniory, ul. Komořanská

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Přehled aktivit v penzionu

Dne 1. října jsme slavnostně otevřeli naši novou zrekonstruovanou tělocvičnu. Přítomen byl i ředitel MSSS v Mostě – p. o. pan Luboš Trojna a popřál všem mnoho zdaru při cvičení a společně s námi pochválil vydařenou rekonstrukci. Děkujeme organizaci za financování.

Dne 18. října se v našem penzionu konala tradiční podzimní taneční zábava s výherní výstavou. K tanci a poslechu nám hrají opět manželé Hvozdovi, jejichž repertoár nás vždy roztančí a rozezpívá. Užíváme si krásný večer a přichází napětí – losování výherní výstavy. Letos byla opravdu bohatá.

V úterý 22. října využili naši senioři hezkého podzimního počasí k opékání buřtů. Jednalo se o poslední letošní venkovní akci. Při opékání se užilo plno legrace a již se všichni těší na podobné akce v příštím roce.

Dne 19. listopadu se konala kavárnička. Ke kávě a čaji se podávaly Miša řezy. Program – gratulace oslavencům, retro kvíz a oblíbené bingo.

V pátek 29. listopadu proběhlo ve společenské místnosti rozsvícení vánočního stroměčku. Této akci se zúčastnilo 55 obyvatel. Všichni byli velmi spokojeni, k občerstvení se podávalo svařené víno a vánočka. K dobré pohodě také přispělo vystoupení Krušnohorské dudácké muziky. Zavítal mezi nás primátor města Marek Hrvol a předal nám vánoční koš plný dobrot.

Dne 6. prosince se konala Mikulášská taneční zábava, na kterou se vždy těšíme. Manželé Hvozdovi



nás opět potěšili výběrem hudby. Tančilo se, zpívalo se, až do doby kdy přišel Mikuláš s nadílkou. Ženy dostaly čokoládové Fidorky a muži pivo. Večer plný pohody jsme si užívali a tančili bychom do půlnoci, ale naše nohy už to nedovolí.

Dne 12. prosince se uskutečnilo vystoupení dětí ze školky U Zajíčků. Děti nám předvedly hravé tanečky s písničkami. Přinesly nám také krásné dárky, které pro nás vytvořily. Tyto děti k nám chodí pravidelně.

Dne 13. prosince k nám zavítal Tadeáš Horehled a Lukáš Komínek. Zahráli nám vánoční melodie, které se nám líbily, a rádi jsme si s nimi zazpívali.

Dne 27. prosince letošní akce uzavřela maškarní kavárnička. Naši obyvatelé přišli v pestrých kostýmech a maskách. Nejhezčí byly vyhodnoceny. Kavárnička se velice povedla a již se těšíme na podobné akce v příštím roce.

Marta Zajíčková

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti



KŘÍŽOVKA

Lež má krátké nohy, ale na krátkých ... dokončení v tajence.

Lež	DVĚ DOMÁCÍ MUŽSKÁ JMÉNA	VYNÁLEZCE SLEPECKÉHO PÍSMÁ	POPĚVEK	ATLANTSKÝ (ANGLZKR.)	ŘEŠETO	ŠELMY	Lež	PŘEVAHA (ZAST.)	LÁBANOVA DCERA	ANTARKTIS	POSUNUTÍ
KRAJ							PEŘEJ				
Začátek tajenky							NÁPOJ Z RÉVY				
SPISOVÁ ZNAČKA			ZKR. LEHKÝCH TOPNÝCH OLEJŮ SMĚLOST (NĀR.)				KRYSY (ANGL.) OZVĚNA				
OXID NIKELNATÝ				KOKOS AROMAT. SLOUČEN.					CITOSLOVCE BOLESTI VLNĚNÁ TKANINA		
FRANCOVKA					JÁ (NĚM.) ZNAČKA POČITACŮ			SRNEC (ZAST.) PŘITAKÁNÍ			
ŠPANĚL. SÍDLO						JINAK ANATOL (DOM.)					CHYBNÝ ČIN
PODVOD (SLANG.)							NÁŠ NAKLADATEL (DŘ.) ZKR. TLAKU KRVE				
AROMÁT, BRAILLE, RATS, SATARA	TECHNICKÉ SLUŽBY (ZKR.)	MILENEC (ZAST.) REGISTR. TUNA(ZKR.)						NÁŠ DIRIGENT OTEK (KNIŽ.)			
Konec tajenky											
ODBORNÍK VE STATICE							FILIPÍN. SÍDLO				

Lež má krátké nohy, ale na krátkých tratích trhá rekordy.

OKÉNKO Z ANTICKÉ KNIHOVNY

Lucius Annaeus Seneca

Začínám se se vši vervou oddávat studiu. Místo pobytu samo k tomu mnoho nepřispívá, není-li svým pánem duch, který může, jestliže chce, mít své soukromí i uprostřed četných zaměstnání. Naproti tomu ten, kdo vybíravě střídá krajiny a honí se za klidem, najde všude něco, čím je rozptylován. Vždyť se vypráví o Sókratovi, že odpověděl komusi, kdo si mu stěžoval, že mu cestování nic nepomohlo: „To se ti děje zcela po zásluze, vždyť jsi cestoval s sebou.“ Ó jak dobře by se leckomu vedlo, kdyby se dovedl vzdát od sebe! Takto sám sebe tísni, znepokojuje, kazí, děsí. Co prospěje plavit se přes moře a měnit města? Chceš-li uniknout tomu, co tě souží, musíš být ne jinde, ale jiný. Dejme tomu, že jsi přišel do Athén nebo na Rhodos, vyber si město úplně podle svého přání. Co na tom záleží, jaké jsou tam mravy? Své vlastní si tam přineseš.

Soutěžní kvíz CESTA K HARMONII S JÓGOU

Na podzimní redakční radě byla speciálním hostem lektorka jógy Sára Jísllová. Představila jógu, jejíž cvičení se dá přizpůsobit věku a zdravotnímu stavu seniorů. Tuto formu jógy lze bezpečně a efektivně provádět v každém věku, podporuje nejen fyzickou kondici, ale především přispívá k duševní pohodě, což je klíčové pro udržení aktivního a kvalitního života i ve vyšším věku.

1. Co je hlavním cílem jógy?

- a) Zvýšit svalovou hmotu
- b) Dosáhnout duševního klidu a tělesné rovnováhy
- c) Zlepšit vytrvalost

2. Co znamená slovo „Namaste“, které se často používá na konci lekce jógy?

- a) Děkuji
- b) Mír s tebou
- c) Klaním se tobě

Správné odpovědi a výherce uvedeme v příštím vydání časopisu Postřehy seniorů č. 7.

Jóga není jen cvičení, ale také cesta k vnitřnímu klidu a rovnováze. Následující kvíz je určen pro všechny, kteří chtějí objevit, jak jim jóga může pomoci udržet tělo i mysl v harmonii.

3. Jaké je správné dýchání během jógy?

- a) Rychlé a povrchní
- b) Hluboké a pomalé
- c) Zadržované

4. Jaký je hlavní účel mantry „Óm“ v józe?

- a) Posílení svalů
- b) Uklidnění mysli a naladění na vnitřní klid
- c) Zvýšení srdeční frekvence

Vyhodnocení Soutěžního kvízu s vůní kávy z předchozího vydání č. 5

S potěšením oznamujeme výsledky soutěžního kvízu s vůní kávy, kterého se zúčastnilo celkem 14 seniorů. Všichni soutěžící odpověděli správně, což nás velmi těší. Vylosovali jsme jednu výherkyni, která získala poukázku do kavárny v parku Střed v Mostě – paní **Zdeňka Blažková**. Gratulujeme a přejeme příjemné posezení u šálku lahodné kávy.

Odpovědní lístek doručte do dne **28. února 2025** na sekretariát **Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, ul. Barvířská 495, 434 01 Most**

nebo správné odpovědi zašlete e-mailem: **sekretariat@msss-most.cz**.

Zasláním odpovědního lístku udělujete souhlas se zpracováním osobních údajů ve smyslu Nařízení (EU) č. 2016/679 (GDPR) a zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.

ODPOVĚDNÍ LÍSTEK

KVÍZ CESTA K HARMONII S JÓGOU

Jméno a příjmení:

.....

Adresa:

.....

.....

.....

Otázka č.	1.	2.	3.	4.
Odpověď				